

Fem Llar

Butlletí familiar d'educació per a la salut núm. 45 any 2024



Emocions i pantalles. Com ens afecten?



Pensem en una situació: estem en un restaurant i a la taula del costat una parella està sopant amb els fills menuts, d'entre 4 i 6 anys. En un moment donat, i com que els xiquets no paren de interpelar als pares, estos els donen un mòbil a cadascun i els posen a veure vídeos infantils. Els xiquets callen i la mare i el pare continuen sopant i parlant entre ells.

Què en penseu de regular les emocions i comportaments dels xiquets i xiquetes (que no ploren, que mengen, que es giten) amb un mòbil o tauleta? És generar un comportament addictiu a les tecnologies? Estem desplaçant el valor que té la relació humana i familiar en les emocions?

En aquest butlletí ens proposem estimular la reflexió sobre l'ús de les pantalles i les seues conseqüències a nivell emocional

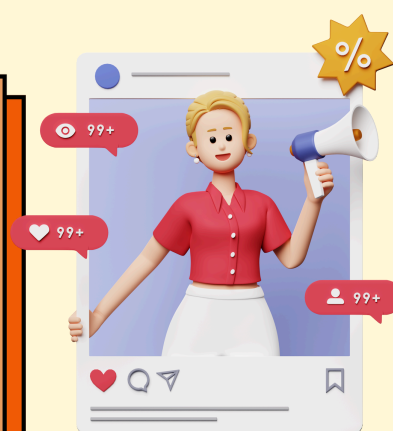
Ens fa molta por sentir i adonar-nos que estem experimentant coses desagradables. En aquestes situacions intentem tapar les emocions amb el que tenim més a mà, que és per exemple el telèfon mòbil i les xarxes socials. Això sí que pot ser perillós.

Estem usant les tecnologies com un xupló emocional.

Cal perdre la por de sentir, a mirar-nos cap a dins, a nosaltres mateixos. (Silvia Álava, psicòloga)



Altres conseqüències emocionals de l'abús de les pantalles tenen a veure amb la necessitat d'aprovació, de repercussió, de ser visible també al món virtual



Sabeu què és la "dictadura del LIKE"?



El "Like" o "m'agrada" s'ha convertit, entre adolescents i no tan adolescents, en un sinònim de popularitat. Avui en dia, molts joves veuen en els "m'agrada" un mitjà d'integració social. El que va començar sent una valoració positiva avui s'ha convertit en una conducta social, i moltes vegades en una obsessió.

Venem una imatge falsa en les xarxes socials?
Quines conseqüències ens pot portar?



No rebre el número esperat de likes pot portar una certa frustració i , per tant **problemes d'autoestima,**

el «postureig» ens fa mostrar-nos com a persones diferents a les que som en realitat i ens pot portar:

problemes d'identitat,

a més, hi ha gent que publica el seu dia a dia en xarxes socials. Amb la repetició, es pot crear un hàbit insà que acabe per convertir-se en:

dependència.

(font: plataforma Qustodio)

La necessitat de prendre mesures com a mares i pares en aquest tema és primordial. Avui dia és quasi impossible trobar a adolescents sense mòbil o xiquets i xiquetes, des dels primers cursos de primària, que no tinguin tauleta o que no juguen a videojocs de manera habitual. El preocupant és que això és així perquè nosaltres ho permetem.



Com a pares hem d'involucrar-nos més. Informar-nos bé, supervisar, controlar el temps de consum de les pantalles (consoles, ordinador, xarxes socials...) i fins i tot, retardar el moment que tinguen accés a aquestes.

Hem de promoure activitats com l'esport, l'art, la naturalesa, les trobades amb amics... perquè tinguin altres referències i alternatives. D'aquesta manera, no recorreran a les pantalles com a única via d'entreteniment.

(font: educamosenfamilia.com)

Vos proposem un experiment: trieu un dia i desconnecteu unes hores!



Penseu en coses que us agrada fer sense pantalles i feu-les (trobar-se amb algú, passar temps amb l'animal de companyia, dibuixar, fer un partit, passejar...), i no tingueu pressa per tornar a connectar (tot seguirà allà igualment d'aquí a 15 minuts, d'aquí a dues hores...) Són només unes hores, així que, què tenim a perdre amb l'experiment?

I després, potser us animeu a fer aquest experiment una vegada a la setmana, o potser una vegada al dia, i us trobeu que inclús us ve de gust passar dies sencers on en comptes de tant de "soroll" constant i tanta exigència, us sentiu millor fent coses que us connecten amb vosaltres mateixes.

Si necessiteu més informació podeu contactar amb la UPCCA al correu electrònic: upcca@mancovall.com

UPCCA
UNITAT DE PREVENCIÓ
COMUNITÀRIA EN
CONDUCTES ADDICTIVES



Tel. 96 291 29 50



MANCOMUNITAT
DE MUNICIPIS
DE LA VALL D'ALBAIDA



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanitat